



جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
فرع الألعاب الفرقية

المهارات الأساسية الحركية

اعداد

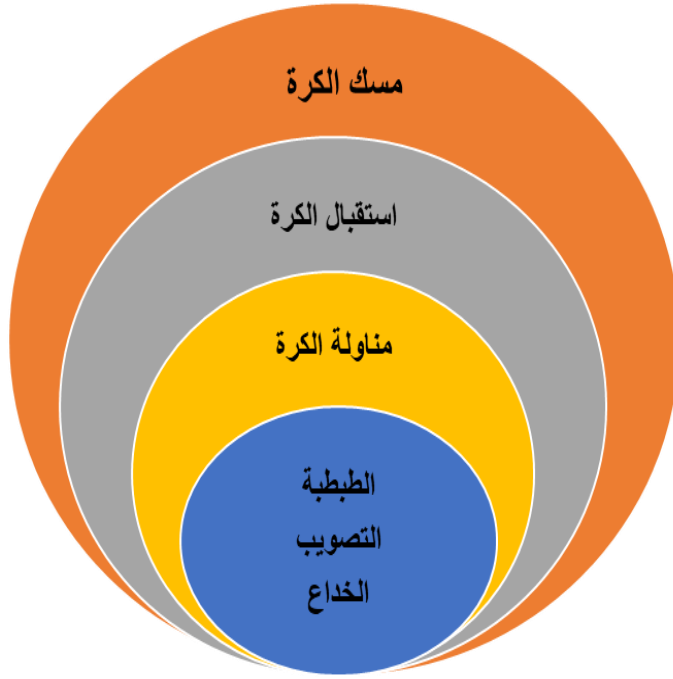
أ.م.سجى شكر ياس

م.د.زبيده صلاح هادي



المهارات الحركية الأساسية

كل الالعب الفرقة تتطلب مستوى عاليا من البناء الجسمي والمهاري ، وهذا ينطبق على كل فرد من أفراد الفريق مضافاً إلى ذلك تصرف هذا اللاعب مع أعضاء فريقه ومع لاعبي الفريق المنافس . فاللاعب الذي يتقن جميع النواحي الفنية لا يمكنه تطبيقها الا اذا تعاون مع بقية اعضاء فريقه لتنفيذ خطة معينة ومتفق عليها . وهو بهذا يستغل جميع قدراته لتنفيذ ذلك وهذه الحقيقة هي أساس النجاح . وكرة اليد كأية لعبة من الألعاب الكبيرة لها مهاراتها الحركية الأساسية التي تعد بمثابة العمود الفقري لها ، ويمكن تحديد هذه المهارات بالاتي:



وكما هو معروف فإن هناك أربعة عوامل يتحدد بها مستوى الفريق عوامل وهي:

- الاعداد البدني.
- الاعداد المهاري
- الاعداد الخططي
- الاعداد النفسي (السمات الخلقية والارادية).

الا ان عامل المهارات الحركية الأساسية للعبة يعد من اهم تلك العوامل وأكثرها حساسية لان الاعداد البدني والخططي والنفسي لا قيمة له دون مهارات حركية فاللاعب الذي تم اعداده بدنيا ولم يعد مهاريا لا يمكن استغلال إمكانياته البدنية كالقوة والتحمل والسرعة دون السيطرة على الكرة خلال حركته ، وكذلك فإن خطط اللعب تعد للاعب غير المتمكن مهاريا حلما لا يمكن تحقيقه اذ ليس هناك خطط في اللعب دون ان يكون هناك اتقان مهاري . اما المهارات الحركية بتدريباتها التطبيقية واساليبها المختلفة فيمكن ان تحقق كلا من الاعداد البدني والخططي ، فتدريبات مناولة الكرة وتسلمها من الركض مع الزميل على

سبيل المثال باستمرار وعلى طول الملعب او التي تنتهي بالتصويب على المرمي تكسب اللاعب التحمل والسرعة ولو انها اساساً تطبيق لمهارتي مناولة الكرة وتسلمها ، كما ان تدريبات المناولة والتسلم التي تؤدي بتقاطع بين لاعبين او ثلاثة وتنتهي بالتصويب يمكن ان تعد خطة لعب جماعية.

ويخطيء من يظن ان لعب كرة اليد سهل جداً لان اللاعب ينقل الكرة بيده ، فالامر على العكس من ذلك لان ممارسة كرة اليد فن حقيقي يتطلب اللعب السريع ولفترات طويلة ، اذ يستغرق وقت الهجمة ما بين 30-60 ثانية اذ يقوم خلالها اللاعبون بنقل الكرة فيما بينهم والسيطرة عليها والتحكم فيها .

وان متعة اللعب بكرة اليد تزداد عندما يضع اللاعب خطته وتصوراته موضع التطبيق عن طريق اتقانه التام للمهارات الحركية . وفي الوقت الحاضر لم يعد الخطأ في المهارات الحركية كالاستقبال والطبطة والمناولة سوء حظ وانما بعد اختراقاً للمتطلبات الاساسية لفن اللعب بالكرة ، وهو يكشف عن مستوى اللاعب بصورة واضحة فضلاً عن أنه مؤشر لاعصاب ضعيفة وارهاق بدني.

ونتيجة لاهمية المهارات الحركية وتعددتها فهي تأخذ الوقت الاطول في التدريب كما ان مدرب فرق الاشبال والناشئين والفتيات غالباً ما يعتمد عليها لتحقيق النتائج الجيدة اكثر من اعتماده على التحركات الخطئية للاعبين .

مسك الكرة

ويتم مسك الكرة بطريقتين هما :

مسك الكرة باليد الواحدة:-

تعد مهارة مسك الكرة أولى المهارات الاساسية في كرة اليد فيكون مسك الكرة باليد الواحدة من خلال أنتشار الاصابع فوق الكرة حيث تكون راحة اليد فوق مركز الكرة مع التركيز على استناد الكرة على سلاميات الاصابع وراحة اليد لكي تحكم السيطرة عليها.

مسك الكرة باليدين معا:-

يستخدم هذا النوع مع الناشئين والمبتدئين وفي حالة وجود اللعب مدافع قريب من اللاعب الحائز على الكرة حيث يتم أنتشار أصابع اليدين على جانبي الكرة دون تصلب وبهذا تكون قاعدتا اليدين خلف الكرة اما راحتا اليدين فتكون خلف مركزها وهما لاتلمسان الكرة الى في لحظات خاطفة عند التسليم ويجب عدم الضغط على الكرة لانه يسبب توتر في عضلات اليدين مما يقلل من القدرة على المناولة والتصويب بدقة.

